

11月給食だより

令和4年 10月28日
練馬区立田柄小学校

「早寝早起き朝ごはん」
早寝早起き朝ごはんシンボルマーク



11月8日は「いい歯の白」

「11（いい）8（歯）」の語呂合わせからできた記念日です。食事をおいしく食べるためには、歯の健康はとても大切です。歯で食べ物をしっかりかむことができないと、食べ物の栄養は体にしっかり吸収されません。



かむことの効果

昔の人と比べ、現代に生きている私たちの力は低下してきているといわれています。よくかまないと食べられない伝統的な食べ物が敬遠され、やわらかく口当たりのよい食べ物が好まれるようになったことも関係するようです。よくかんで食べることの大切さをあらためて考えてみましょう。

● 消化を助ける



食べ物が歯によって細かく砕かれ、だ液と混じり合うことで胃や腸での消化がよくなります。

● 太りにくくなる



よくかんでゆっくり味わって食べることで、脳が刺激されて満腹感を得やすくなり、食べ過ぎを防げます。

● 歯並びをよくする

歯の土台の歯槽骨を発達させます。かむときには正しい姿勢で、両足をきちんと床についていることも大切です。



● 頭のはたらきをよくする

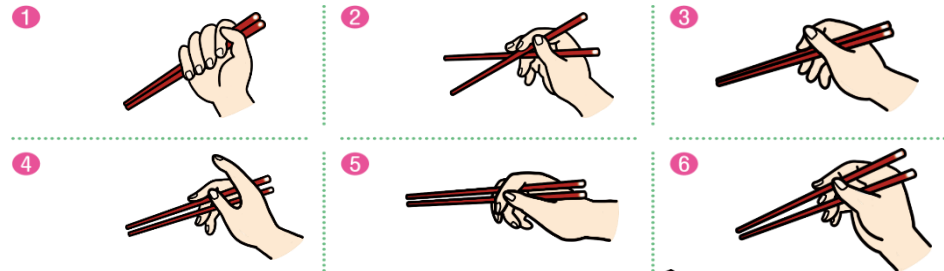
脳の血流をよくし、さまざまに刺激されることで記憶力のアップやストレスを和らげる効果が報告されています。



おはしを上手に使えるようになるう!

2013年「和食」がユネスコの世界無形文化遺産に登録されました。「はし」を使って美しく食べることは「和食」を楽しむための基本となります。ぜひ正しい持ち方で上手に使えるようになりましょう。

あなたはどの持ち方?



正しい持ち方は⑥です。

はし先が鳥のくちばしようになり、小さなものもつまむことができます。



11月8日は練馬産キャベツの日です

今年も練馬区で生産されたキャベツを区内の小・中学校の給食でいただきます。練馬産のキャベツは東京23区で1番の収穫量を誇ります。地元の農家の方々が、練馬の子どもたちに新鮮でおいしいキャベツを食べてもらおうと、大切に育てていただきました。田柄小ではキャベツたっぷりの「しゅうまい」に調理します。



リクエストメニューが登場します

お待たせしました! 1学期に給食委員会がおこなったリクエストの上位メニューの登場です。11日、25日に実施します。おたのしみに♪

10月の産地情報

米…埼玉・島村農園 人参…北海道 玉葱…練馬・北海道 小松菜…埼玉 大根…北海道 長ねぎ…山形
キャベツ…練馬・群馬 白菜…長野 じゃがいも…北海道 にら…栃木 みかん…愛媛 くり…熊本
とり肉…岩手 ぶた肉…青森 鮭…北海道 赤魚…アラスカ ホキ…アルゼンチン

給食費の納入にご協力をお願いいたします

11月の引き落とし日は 11月15日(火) です。金額につきましては、学年だよりをご参照ください。